சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 8 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 ஜனவரி 1, 1990 ★ இதழ் : 9



சிறப்புக் கட்டுரை :

அழிந்துக்கொண் டிருக்கும் மர்மக் கலை!



இந்த இதழில்

அழிந்துக்கொண்டிருக்கும் மர்மக் கலை!
—கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அப்பிகாபதி

தண்ணீர் சிகிச்சை முறைகள்
—டாக்டர். மணி, R.I.M.P.

கண் வியாதிகட்கு சித்தர்கள் கண்ட மருத்துவங்களில் சில முறைகள்
—டாக்டர். C. R. குமார்

சரீர இரத்த ஓட்டத்தில் ஊட்டச்சத்தின் பலன்
—டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சதகுப்பை —பப்பி

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்!
—சின்னசாமி, M.A., B.Ed.,

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

"சிற்சபை"

சித்தானந்த வைத்தியசாலை.

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2461

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கில்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

விரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்: காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

நோயாய் இருக்கும்போதும் நோய் குணமடைந்த பிறகு, உடம்பைத் தேற்றுவதற்கும் ஆரஞ்சுப்பழ உணவுதான் மிகவும் பொருத்தமான உணவு; எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவும ஆகும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 8 | 1990 ஜனவரி, 1 | இதழ்: 9

அழிந்துக்கொண்டிருக்கும் மர்மக்கலை!

நாம் வாழ்கின்ற இந்நூற்ருண்டில் பல்வேறு வகையான மருத்துவமுறைகள் நோய்களைப் போக்கி வருகின்றன. மருத்துவ முறைகள் வளர்ந்து வருகின்ற இந்த காலத்தில் எந்த ஆராய்ச்சிக்கும் உட்படாத, ஆராய்ச்சியாளர்களைத் திகைக்க வைக்கும் ஒரு மர்ம மருத்துவ முறை ஒன்று இப்போது சீரழிந்து வருகின்றது.

லெமூரியா கண்டம் இருந்த போதும், மத்திய ஆசியாவிலிருந்த மக்கள் தெற்காக இந்தியாவின் பக்கம் தள்ளப்பட்ட போதும், தமிழ் நாட்டு மக்களிடையே தொன்று தொட்டு இருந்த மருத்துவம் சித்தமருத்துவதும் என்று பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. இத்தகைய சித்த மருத்துவத்திலே ஒரு அற்புதமான கலைதான் இந்த மர்மக்கலையாகும்.

சித்தர்களிலே பிரசித்தி பெற்ற அகத்தியர் காலத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட இந்த முறை, புலிப்பாணி என்ற சித்தர் காலத்தில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற முறையாக திகழ்ந்தது, பிறகு இந்தக் கலையானது சீனு, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளில் பரவ ஆரம்பித்தது.

இந்த மர்ம முறையிலிருந்துதான் அக்கு பன்சர், அக்கு பிரஷர், கராத்தே, ஜுடோ, குங்பூ போன்ற முறைகள் உருவாயின. இதிலே சிலருக்குக் கருத்து மாற்றங்கள் ஏற்படலா

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவத்தில் தொண்ணூற்று ஆறு கண் வியாதிகள் !

1. கண்தினவு
2. மாலேகாசம்
3. நாகபடலம்
4. நீலகாசம்
5. கண்விரணம்
6. வெள்ளேப்படலம்
7. சாய்கண்குருடு
8. குவளேகாசம்
9. இரத்தப்படலம்
10. நீர்ப்படலம்
11. மாலேக்கண்
12. புகைச்சல்
13. வெள்ளெழுத்து
14. கண்குருடு
15. செவ்வேர்
16. பிறவிக்குருடு
17. கண்ணேண்ோய்
18. குமரிகாசம்
19. சுழல் விழி எரிச்சல்
20. சேராக்கண் துடிப்பு
21. வீங்கி விழித்தல்
22. உயர்ந்து கண்புடைத் தல்
23. குவளேப்படுவன்
24. எழுஞாயிறு
25. கூசி விழித்தல்

(தொடர்ச்சி)

யின. அக்கு பன்சர், அக்கு பிரஷர் சிகிச்சை முறைகள், மனித வியாதிகளேப் போக்கிக் கொள்ளவும், கராத்தே, ஜீடோ குங்பூ போன்ற முறைகள் பிறரைத்தாக்கவும், தற்காப்புக் கும் பயன்பட்டு வருகின்றன.

இக்கலேயைக் கண்டுபிடித்த சித்தர்கள் ஏறத்தாழ எழுபத்தி ரண்டு நூல்களேஎழுதியுள்ளனர். இவற்றின் பெயர்களே, நமக்கு அதிர்ச்சி அளிக்க கூடியவை யாக இருக்கும். அவைகளில் சிலவற்றின் பெயர்கள் மட்டும் கீழே தரப்படுகின்றன:

வர்ம பீரங்கிச் சூத்திரம் 101
வர்ம ஆணிச் சூத்திரம் 101
பாதாளவர்மாணி 102
வர்ம ஊசிச் சூத்திரம் 140
வர்மத்திறவுகோல் 32
வர்ம அசாத்திய சூத்திரம் 1
வர்மத் தட்டு 8
வர்ம வில் விசை 108

இப்படியாகப் பல நூல்கள் உள்ளன.

உடலில் எழுபத்திரெண்டா யிரம் நரம்புகள் உள்ளன. அவைகளில் சில நரம்புகள் சில சமயங்களில் உணர்வை இழப் பதுண்டு. அப்போது தான் இந்த மர்மச்சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய முக்கிய காலமாகும். சில இடங்களில் மட்டும் தான் மர்ம உறுப்புகள் உள்ளன. இவைமர்மமாக இருப்பதாலும் இவற்றிற்குமர்மசிகிச்சை அளிப் பதாலும் இம்முறைக்கு மர்மக் கலே என்று பெயர் வைத்தனர். பிறகு இந்த மர்மக்கலேயை

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

"வர்மக்கலை" என்ற பெயரிட்டனர்.

இந்த வர்மக்கலையிலே 108 வர்மங்கள் உள்ளன. கழுத்திற்கு மேலே 25 வர்மம் என்றும் கழுத்திலிருந்து தொப்புள் வரையிலே 9 வர்மம் என்றும் கைகளில் 14 வர்மம் உள்ளன என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மேலும் இந்த வர்மத்தை முக்கியமாக இரண்டு விதமாகப் பிரித்துள்ளனர். அவை படுவர்மம் 12, தொடுவர்மம் 96 என்று பிரித்துள்ளனர். இதைத்தவிரப் பலவர்மங்களும் உள்ளன. இந்த வர்மதானங்கள் மூளை, இருதயம், சுவாசப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்றவை களோடு தொடர்புஉடையவை. அதனால் இந்த வர்ம தானங்களைத் தாக்கும்போது, இதன் தொடர்புடைய உறுப்புகளெல்லாம் பாதிக்கப்படுகின்றன.

எப்படிப்பட்ட அடியாக இருக்கும், அந்த அடியின் வேகம், எப்படிப்பட்ட தன்மையுடையது, அடிக்கும்போது விரல்கள் எப்படி இருந்திருக்கும்

தாய்ப்பால் !

முதல் பிரசவத்தில், இரண்டாம் நாள்தான், தாய்க்குப் பால் சுரக்கும்; இரண்டாவது பிரசவத்தில், பிரசவமான அன்றே தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

ஆச்சரியம் !

உடல் உறுப்புகளுக்கு எஜமானனான மூளையானது உடல் எங்கும் நரம்புகளின் மூலமாகச் செய்திகளை அனுப்புகிறது. அந்தச் செய்திகளின் வேகம் மணிக்கு 300 கிலோ மீட்டராகும்.

அந்த அடியினால் எந்தெந்த உறுப்புக்களில் விளைவுகள் ஏற்பட்டன என்பதைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்யும் நிபுணனாக இந்த வர்மக்கலை பயின்ற மருத்துவன் இருக்க வேண்டும். அதனால் அந்த வர்மக்கலை அறிந்த மருத்துவனுக்கு "வர்மாணி" என்றும், "ஆசான்" என்றும் பெயர்கள் வந்தன.

இந்த சிகிச்சையளிப்பவர்கள் எப்போதும் அடக்கத்துடனும், பொறுமையுடனும், நல்ல குணம் பெற்றும் இருக்க வேண்டும். சிகிச்சையைச் சித்தர்கள் தங்களுடைய ஞானத்தாலும், அனுபவத்தாலும் கண்டு பிடித்தார்கள். இந்த அருமையான சிகிச்சை முறை, தீயவர்களிடம் கிடைத்து அவர்கள் சிகிச்சையளிபார்களேயானால், அவர்களுக்கும் மனித சமுதாயத்திற்கும் அழிவை ஏற்படுத்துவார்கள் என்று எண்ணி, இந்த அற்புதக் கலையைச் சித்தர்கள் மறைத்து வைத்தனர்.

இப்போது தமிழ் நாட்டு தென் கோடியிலுள்ள திருநெல்வேலி,

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கன்னியாகுமாரி மாவட்டங்களி லுள்ள ஒரு சில சித்த மருத்துவர் களுக்கு இக்கலை, ஒரு குடும்ப சொத்தாவே இருந்து வருகின் றது. இக்கலையை அறிந்த "ஆசான்"களை அழைத்து, அவர்களை மக்கள் மத்தியில் பெருமைப்படுத்தி, அரசாங்கத் தின் உதவியோடு இந்தக் கலையை மேன்மேலும் வளர்க்க லாம். சித்தர்கள் கண்டுபிடித்த, சித்த மருத்துவத்தின் ஒரு பிரி வான இந்த "மர்மக்கலை" யானது சீரழிந்து போகாமல் காப்பற்ற வேண்டியது நமது கடமை அல்லவா?

இத்தரையோர் ஓராது இருந்துவரும் மர்மகலை
மெத்தவும் சீரழியா முன்னம்—உத்தமர்கள்
கூடி இதனைக் குவலயத்தோர் மேற்சொன்ன
நாடிச் செயல் புரிக நன்கு.

கௌரவ ஆசிரியர்
(டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி)

சித்த மருத்துவச் செம்மல்

டாக்டர். சிற்சபை சித்த மருத்துவப் பேரவை அளிக்கும்

அக்கு பிரஷர் சிகிச்சை

பயிற்சி

(சித்தர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட முறை. தற்காலத்தில் ஜப்பானில் பிரபலமான சிகிச்சை முறை-மருந்துகள் தேவைக் கில்லாமல்' நோய்களை நாமாகவே போக்கிக் கொள்ள ஒரு சிறந்த முறை)

பயிற்சி அளிப்பவர் **டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி**

நாள் **21—1—90** காலம்: காலை 9-00 மணிமுதல் 12 மணி வரை

இடம்: 152, அரங்கராஜபுரம் சாலை,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-631501.
போன்: 428098

கட்டணம்: ரூபாய் **20-00**

குறிப்பு முன்னதாகவே கீழ்கண்ட இடத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தொண்டை நோய்கள்

[திருமதி. தனலட்சுமி கணேசவேலு]

தொண்டையில் காணப்படும் சதைகளில்—அதாவது சுவாச குழாயின் இருபக்கங்களிலும் காணப்படும் சதைகளில் இரணம் அல்லது வீக்கம் கண்டு நோய் உண்டாகும்.

வீக்கத்தினுல் எந்த உணவையும் விழுங்க முடியாமல் கஷ்டப்பட நேரிடும். எச்சில் விழுங்கும் போது கூடத்தொண்டை பிளப்பது போல் காணப்படும்; சுவாசிக்கும் போதும் தொண்டையில் வலி உண்டாகும். சில சமயங்களில் அவ்வீக்கமானது நாசித்துவாரத்தையும் பற்றுவது உண்டு.

இத்தகைய வீக்கத்திற்குப் பல மருந்துகள் இருந்தாலும், இந்நோயானது அதிக உஷ்ணத்தினுல் ஏற்படுவதால் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கக் கூடிய மருந்துகளே சிறந்தன.

அவற்றுள் மிளகு லேகியம் மிக முக்கியமானது. நாற்பது மிளகு எண்ணி எடுத்துக் கொண்டு பொடி செய்து, 50 கிராம் வெல்லம்சேர்த்து ஒரு சிறு கரண்டி நெய் சேர்த்து லேகியம் போல் கிளறிக் கொண்டு, அதைப் பெரியவர்களுக்கு மூன்றில் ஒரு பாகமும், சிறியவர்களுக்கு ஆறில் ஒரு பாகமும் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுத்து வரக்குணமாகும்.

தவிர நன்ருக வாயைத் திறந்து, சூரியனுக்கு நேரே நின்று சூரிய உஷ்ணம் தொண்டையில் தாக்கும்படி சில நிமிடங்கள் செய்தாலும் வீக்கம் நீங்கிச் சுகம் தரும்.

அப்போது ஆகாரம் நீரான வகையில் கொள்ளல்வேண்டும்.

தொண்டையில் இரணம் ஏற்படில், குத்திருமல் காணும். அவ்விருமலால் தொண்டை வலியும் வாந்தியும் காணும். இவ்விருமல் அதிகரித்தால், உள்நாக்கு நீண்டுவிடும். இதன் காரணமாகக் குத்திருமல் அதிகப்படும் நமது நாட்டில் இத்தகைய நாக்கை சுருங்க வைப்பதற்கு மட்டி குங்குமம் அல்லது தெள்ளிய சாம்பல் இவைகளைக் கொண்டு நாக்கின் கீழ் வைத்து

தயிரின் குணங்கள்!

பசுவின் தயிரால் பசி உண்டாகும். அஜீரணம், தாகம் ஆயாசம், காசம், எரிச்சல் முதலியவை நீங்கும். எருமை தயிரால் எரிச்சலும், பித்த ரோகம் போகும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

விரலால் அழுத்த நாக்கு சுருங்கி விடும். இருமலும் குறைந்து காணும்.

இரணத்தை ஆற்றுவதற்கு அதிகாலையில் கறந்த பசும் பாலில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சட் பொடி பொட்டு நுரையுடன் குடிப்பது வழக்கம்; இப்படி சில நாள் செய்ய இரணம் ஆறி இருமல் நீங்கி விடும்.

சிலர் அதிமதுரப்பாலும், கற்கண்டும், புழுங்கலரிசியும் வாயில் அடக்கி இரசத்தை விழுங்குவதின் மூலம் குணப்படுத்தக் கொள்வதும் உண்டு.

தொண்டை இரணத்தால் உண்டாகும் இருமலுக்கு மணத்தக்காளி அரிசி, கசகசா, பாதாம் பருப்பு ஆகிய இவைகளை நன்ருக மைபோல் அரைத்துக் கால் படி நீரில் காய்ச்சிக் கற்கண்டு சேர்த்துக் காலையில் உண்டு வர இரணம்ஆறி நோய்குணமாகும்.

நன்கு ஊறவைத்த புழுங்கலரிசியில் கொஞ்சம் முசுமுசுக்கை இலையைச் சேர்த்து அரைத்து, நல்லெண்ணெயில் தோசை சுட்டுச் சாப்பிட்டும் நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தொண்டை நோய்க்குப்
பண்டைய முறைப்படிக்
கண்டுள வழிகளைக்
கொண்டுநீரும் குணமுறுவீரே!

உணவுகளைப்பற்றி!

உணவு வகைகள்	100 பங்கில்		ஜீரணிக்கும் கால அளவு
	கொழுப்பு சத்து	சதை சத்து	
1. அரிசி	78%	7%	1 மணி நேரம்
2. கோதுமை	69%	15%	3½ மணி நேரம்
3. நெய்	100%	—	3½ மணி நேரம்
4. பால்	9%	5%	2 மணி நேரம்
5. பருப்பு வகைகள்	60%	25%	3 மணி நேரம்
6. உருளைக் கிழங்கு	23%	2%	3½ மணி நேரம்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பேன்கள்

[டாக்டர். சுமித்ரா, ஈரோடு]

பேன்களில் ஆண், பெண் என்ற இரண்டு வகை உண்டு. ஆண் பேனைக்காட்டிலும், பெண் பேன் பெரியதாக இருக்கும். பேனுடைய முட்டையைத் தான் ஈரு என்று சொல்கின்றோம். பேனுக்கு தும்பிக்கை போன்ற ஒரு உறுப்பு உள்ளது. இதன் முலமாக மனித ரத்தத்தை உறிஞ்சும் சக்தி பெற்றுள்ளது. இதற்கு ஆறு கால்களும், மனித முடியை பிடித்துக் கொள்ள ஏற்றவாறு, வளைவான நகங்களும் உள்ளன.

தலைப் பேன்கள் :

இந்த பேனுடைய வாழ்வு காலம் ஒருமாதம் தான். பிரதி தினமும் இந்த பேன் குறைந்தது பத்து முட்டையாவது இடும். முதல் பதினறு நாட்களுக்குள் குஞ்சு பொறித்து வளர்ந்துவிடும்.

பள்ளிப்பிள்ளைகளையும், பெண்களையும் அதிகமாக இது பாதிக்கும். தலையினுடைய தோலைத்துளைத்து இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றது. அந்த சமயத்தில் ஒரு வித திரவத்தை சுரக்கின்றது. இதனல் தலையில் எரிச்சலும், நமைச்சலும் ஏற்படுகின்றது.

சாதாரணமாக தினந்தோறும் தலைக்கு தண்ணீர் ஊற்றி குளிக்க வேண்டும். மலையாளிகள் தினந்தோறும் ஆண்களும், பெண்களும் தண்ணீர் ஊற்றி, குளிப்பதால், அவர்களுக்கு தலையில் பேனே, முடி கொட்டுவதோ முதலிய வியாதிகள் ஏற்படுவதில்லை.

உடல் பேன்கள் :

இந்த பேன்கள் உடலெங்கும் இருப்பதைக் காணலாம். இவைகளுடைய ஆயுட்காலம் ஒரு மாதம். சாதாரணமாக இது அழுக்குத்துணி அணிபவர்களிடமும், அதிக நாள் குளிக்காதவர்களிடம் தான் அதிகமாக

அம்மையார் கூந்தல் !

இந்த மூலிகைக்கு ஔவையார் கூந்தல், குதிரைவாலி, முதியார் கூந்தல் என்று பல பெயர்கள் உண்டு.

இந்த மூலிகை இருமல், நாவறட்சி, பிரமேகம், கட்டி, பார்வை மங்கல், கோழை, பிரமேகம், மூலக்கடுப்பு, அக்கினி மந்தம், தினவு இவைகளைப் போக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வருகிறது. இதற்கு "சீலைப் பேன்" என்ற பெயரும் உண்டு. இது குறிப்பாக மார்பு, தோள் பட்டை, பிட்டம் போன்ற இடங்களில் அதிகமாக காணப் படும்.

அடிவயிற்றுக் கீழ் பேன் :

இவைகள் தொடைகளின் இடுக்குகளிலும், அக்குள் போன்ற இடங்களிலும் தோன் றக் கூடியது. இதனல் ஆண், பெண் மர்ம உறுப்புகளில் அதிக அரிப்பும், புண்களும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

சிகிச்சை முறைகள் :

தினந்தோறும் தலைக்கு ஊற்றி தலைக் குளிக்க வேண்டும்.

பேன் அதிகமாக இருந்தால் மொட்டை அடித்துக் கொள் வது நல்லது.

மண்ணெண்ணெய் தலையில் ஊற்றி மூன்று மணி நேரம் ஊற வைத்து, சீயக்காய் போட்டு தேய்த்து குளிப்பது என்ற பழைய முறை உள்ளது. இதன் மூலமாக பேன்கள் ஒழியக் கூடும்.

தலைப்பேன் உள்ளவர்கள் தனியாக தலையணை, சீப்பு இவைகளை வைத்துக் கொள் வது நல்லது.

மிளகாய் பழத்தில் செய்யப் பட்ட எண்ணெயை தலைக்கு தேய்த்து முழுக பேன்கள் ஒழியக்கூடும்,

உடல் பேன் உள்ளவர்கள் தினந்தோறும், தங்கள் துணி கள், வெந்நீரில் ஊறவைத்து தோய்த்து எடுத்து காயவைத்து உடுக்க வேண்டும்.

பேன் கொட்டை பருப்பை எடுத்து அரைத்து, தலைக்கு, உடம்பெல்லாம் தேய்த்துக் கொள்ள பேன்கள் ஒழியக் கூடும்.

ஒத்தடத்திற்கு வேண்டிய பொருளும் அவற்றின் குணங்களும் !

அரிசித் தவிட்டுத் தூள்	—	உடல் வலி போக்கும்
செங்கற்பொடி	—	சீதளநோய்போக்கும்.
கருங்கற் பாறை தூள்	—	சுரசன்னியைப் போக்கும்
முட்டைச் சாம்பல்	—	வாத நோய், கப நோய் போக்கும்
நொச்சி தழுதாழை வாதநாராயண இலை	—	வாத நோய் கீல்வாதம் போக்கும்
எருக்கிலை, நொச்சிலை	—	வலிப்பு நீக்கும்.
பிரமி இலை	—	மூட்டு வீக்கத்தைப் போக்கும்.
ஆமணக்குஇலை, வெற்றிலை	—	வயிற்று வலியைப் நீக்கும்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அம்பிஸ் பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகளின் பட்டியல்.

152, ரங்கராஜபுரம் சாலை, (அலுவலகம்) **சென்னை-24.**

	மருந்துகள்	தீரும் நோய்	அளவு
1	Chits Liv. லிவர் டானிக்	கல்லீரல் பெருக்கம், மஞ்சட் காமாலை.	காலை, பகல், மாலை 2 ஸ்பூன்.
2	Chits Cof. இருமல் சிறப்பு	இருமல், நாட்பட்ட இருமல்	காலை, பகல், மாலை 2 ஸ்பூன்
3	Chits Vital Tone குழந்தைகள் டானிக்	இரத்த சோகை, குழந்தை நன்கு வளர	காலை, மாலை 2 ஸ்பூன்.
4	Chits Imfort. (வீரிய டானிக்)	வீரிய விருத்தி டானிக்	காலை, மாலை 2 ஸ்பூன்.
5	Chits Kumari Tone (கர்ப்பப்பை டானிக்)	கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான வியாதி கட்கு.	பானமாக பருக.
6	Chits Sarasu Herbal Powder காப்பி பவுடர்	சுகாதார காப்பி	—
7	Chits Ambis Tooth Powder உயர்ந்த பற்பொடி	உயர்ந்த பற்பொடி	தேவைக்கு தகுந்தபடி.
8	Chits Kuma Cure Oint (அற்புத வலி அகற்றி)	மூட்டு வலிகட்கு	மேல் பூச்சாக தடவவும்.
9	Chits Cure Oint (இரணம் ஆற்றி)	ஆராத இரணங்களை ஆற்ற	மேல் பூச்சாக தடவவும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

மருத்துவத்தில் சிறந்தது சித்த மருத்துவம்!

[சின்னசாமி, M.A., B.Ed.,]

பிற மருத்துவ முறைக்கு மூலமானது:

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை மூலிகைகளாகும். உலோகப் பாடாணங்களும் இயற்கையானவைகளே. இயற்கை அடிப்படையில் தோன்றிய சித்த மருத்துவமே பிற எல்லா மருத்துவ முறைகளுக்கும் அடிப்படையானது; மூலமானது. இந்த மூலத்தின் அடிப்படைப் பொருள்களைக் கொண்டே பிற மருத்துவ முறைகள் தோன்றின எனலாம். மூலிகை உலோகங்கள், பாடாணங்கள் செய்முறை வேறுபாட்டால்-மாறுபாட்டால் மருத்துவ முறைகள் வெவ்வேறு வகையில் வளர்ந்திருக்கின்றன. மூலிகை நீக்கிய மருந்துகள் பிற மருத்துவ முறையில் மாற்றப்பட்டிருக்கும் அவ்வளவே.

நிலைத்த பயனுடையது:

நவீன மருத்துவ முறையான அலோபதியில் நோய் அமுக்கப்படுகிறது; வலி மறைக்கப்படுகிறது. ஆனல் உடன் பலன் தருகிறது. இது ஒரு பொய்த் தோற்ற [illegible] றதே! நோய் நாடி அது தணிக்கும் வாய்நாடி மட்டுமே செய்யப்படுகின்றது. ஆனல், சித்த மருத்துவத்தில் நோய் முதல் நாடிச் செய்தலும் சிறந்திருக்கின்றன. ஆகவே, நோய் மெல்லமெல்ல ஆனல் முழுவதுமாக-நிலையாகக் குணமாகின்றது. உடனடிவலி நிவாரணமாக இல்லாவிட்டாலும், வலியின் மூலத்தை அடியோடு அகற்றுவதால் சித்த மருத்துவமே சிறந்ததாகின்றது.

படை முதலாகத் தொழு நோய் வரைப் பிற மருத்துவ முறைகளால் நிலையாக குணமாவதில்லை. ஆண்டாண்டு தோறும் மாண்டு மறையும் வரை மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனல், சித்த மருத்துவத்தில் சரியான மருந்து இத்தகைய நோய்களை நிலையாக, முழுவதுமாக, விரைவில் குணப்படுத்தி விடுகின்றதை யாவரும் அறியலாம். எனவே சித்த மருத்துவமே நிலையான பயனுடையது என்பது மெய்யுரையாகும்.

தீங்கற்றது:

சித்த மருந்துகள் சரியான [illegible] கொடுத்தால் ஒரு தீங்கும் வருவதில்லை.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தொடர்ந்து சாப்பிடுவதானாலும் தீமை விளைவதில்லை. ஆங்கில மருந்துகள் ஒரு நோய்க்கு மருந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வேறு நோய் உற்பத்தியாகி விடுகின்றது கண்கூடாகும். தமிழ் மருந்துகளைத் தவறிச் சாப்பிட்டாலும் கெடுதல் செய்யா. சில தவறான பாடாண மருந்துகளாக இருந்தாலும் அவைகளுக்கு முறிவு மருந்துகள் உள்ளன. அதனால் தீமை உண்டாவதில்லை. ஆங்கில மருந்துகளில் பென்சிலின் போன்றவைகள் ஏற்காதவர்களுக்கு உயிரையே வாங்கிவிடும். இந்த ஆபத்து சித்த மருத்துவத்தில் இல்லை.

எதிர் விளைவுகள் இல்லை:

ஆங்கில மருத்துவத்திற்கேற்ற பின்விளைவு, எதிர்விளைவு சித்த மருந்தில் இல்லை. நோய்களைக் குணமாக்கும். வேறு எந்த கெடுதலும், பின் விளைவும் ஓமியோபதி மருத்துவத்தில் இல்லை. அது போலச் சித்த மருத்துவத்திலும் இல்லை. ஆங்கில மருத்துவத்தில் வலி போக்கும் மருந்துகள் வயிற்றுப்புண், மாரடைப்பு காதடைப்பு ஆகியவைகளை உண்டாக்கும். நோய் உயிர் முறி மருந்துகள் தொடர்ந்து பயன்படுத்துகின்றபோது கடுமையான எதிர் விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன; குருதியைச் சுண்ட வைத்து விடுகின்றன; சிறுநீரகம், கல்லீரல், இதயம் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கின்றன. இத்தகு எதிர் விளைவுகள் சித்த மருந்தில் இல்லை!

சிக்கனமானது:

சித்த மருந்துகள் எளிதில் குறைந்த விலையில் கிடைப்பன. மூலிகைச்சாறு, பொடி, குடிநீர் ஆகியன எல்லோராலும் சிக்கனமாகச் செய்து கொள்ளவும் முடியும். ஆங்கில மருந்துகளைப் போல் நிறைந்த விலை குறைந்த பயன் என்பது சித்த மருத்துவத்தில் இல்லவே இல்லை! நோயை மிகைப் படுத்தி–பெரிதுபடுத்தி–வளரவைத்துக் காசு பிடுங்கும் வழிமுறைகளும் சித்த மருத்துவத்தில் இல்லை. சித்த மருந்து போல் சிக்கனமானது பிறிதில்லை எனலாம்.

முடிவுரை :

மக்களிடையே இதுபோது ஆங்கில மருத்துவ மோகம் மறைந்து வருகின்றது. சித்த மருத்துவ நாட்டம் வளர்ந்து வருகின்றது. சித்த மருத்துவமே பல்லாற்றானும் எளிதும், பயனுடையதும், தீங்கற்றதும், சிக்கனமானதும் ஆகும். சித்த மருத்துவ நாட்டமுடையோர் இதன் சிறப்பை மேலும் வளர்க்க ஆவன செய்தல் வேண்டும். செய்யத்தக்க நல்ல பணியாக இதன் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடுதல் தமிழர் கடமையாகும்.

வாழ்க, வளர்க, சித்த மருத்துவம்!

சித்த மருத்துவச் சீரெல்லாம் கட்டுரையில்
மெத்த எடுத்துரைக்கும் மேண்மைசால்—உத்தமர்
சின்னசாமி ஒண்புகழ் பெற்றென்றும் ஓங்கியே
மண்ணகத்தில் வாழ்க மகிழ்ந்து.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, சென்னை-24.

மருந்து	தீரும் நோய்	அளவு
31. கூழ்ப்பாண்ட லேகியம் :	காமாலை, சோகை, அஸ்திசுரம், அஸ்தி வெட்டை, வெள்ளைப் போக்கு, நீர்சுருக்கு தீர, தேகம் புஷ்டியாக விந்தூற.	காலை மாலை ½ ஸ்பூன் ஆகாரத்திற்கு முன்.
32. மாந்த கருப்பு (எனும்) பால சஞ்சீவி :	மாந்தம், கபம், வாய்வு, பேதி, வாந்தி முதலியன தீர.	½-1 கிராம் காலை, மாலை முலைப்பால், தேன், இஞ்சிச்சாறு, வெற்றிலை சாறு.
33. கந்தககட்டு சூரணம் :	வெண்குட்டம், கருமேகம், செம்மேகம், மேகப்படை, சொறி முதலிய சரும வியாதி கட்கு.	½-1 கிராம் பாலுடன் (காலை, மாலை)
34. பித்த வெடிப்பு சூரணம்:	பொரிபோல் கிளம்பும் பித்த வெடிப்பு முதல், எல்லா வெடிப்புகளும்.	½-1 தேக்கரண்டி (காலை, மாலை)
35. நீரிழிவில் வலி ஆட்டும் சூரணம் :	மதுமேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நல்ல வலிவுண்டாக்க.	½-1 தேக்கரண்டி மோரில் கலந்து சாப்பிட.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

36.	வீரிய அணுப் பெருக்கி சூரணம் :	வீரிய அணுக்களை உற்பத்தி செய்து ஆண் மலடு, பெண் மலடைப் போக்க.	½ ஸ்பூன் காலை, மாலை பாலில் கலந்து சாப்பிட.
37.	வாய்வு சூரணம் :	வாதம், மேகம், சந்துவலி, இடுப்புவலி நீங்க.	15–20 மி. கிராம் காலை, மாலை விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து சாப்பிட.
38.	பித்த சூரணம் :	அஜீரணம், வாய் அரோசகம், வாந்தி, பசியின்மை, புளியேப்பம், மார்வலி, வயிற்று வலி போக.	½ ஸ்பூன் காலை, மாலை வெந்நீருடன்
39.	இருதய நோய் சூரணம் :	இருதய நோய், மயக்கம் தீர.	½ ஸ்பூன் வெந்நீர், பால்.
40.	மலப்போக்கி சூரணம் :	மலபந்தம், வாதம், தலைவலி நீங்க.	இரவு மட்டும் தினமும் [பால் அல்லது தண்ணீர்]

கிடைக்குமிடம் :

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பழவகைகளின் பயன்கள்

[இராஜினி, மதுரை]

வாழைப்பழம் :

இவற்றில் எட்டு வகை உண்டு. செவ்வாழை, இரசதாளி, பொந்தன், வெள்வாழை ஆகியவைகள் நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. பச்சை வாழைப்பழம் சர்க்கரை வியாதியாளர் உண்ணலாம். பேயன் பழம் மிகுந்த குளிர்ச்சிசெய்யும். அம்மை போட்டிருக்கும் சமயத்தில் இந்த வாழைப்பழம் உண்ணலாம்.

மாம்பழம் :

இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும்.

நாவற்பழம் :

நாவறட்சி, தாகமும், போகும் இரத்தத் தாது, சுக்கிலம் பெருகும். தாது விருத்தி பெருகும்.

முந்திரிப்பழம் :

உடல் வெப்பமும், தாகமும் போகும்.

மாதுளம்பழம் :

இரத்த விருத்தி உண்டாகும். உடலில் குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

பேரிச்சம்பழம் :

நீரிழிவு, பித்த ரோகம், மலச்சிக்கல் தீரும்.

திராட்சைப்பழம் :

இரத்த விருத்தியும், சுக்கிலமும் பெருகும். உடலில் குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

அன்னசிப்பழம் :

அழகு உண்டாகும். பித்த நோய்கள் போகும்.

கொய்யாப்பழம் :

மலச்சிக்கல் தீரும்; நீரிழிவு போகும். வீரியம் பெருகும்.

பலாப்பழம் :

இந்தப்பழம் பல நோய்களைப் போக்கக் கூடியது.

அத்திப்பழம் :

மலச்சிக்கல் தீரும். பித்த வாதத்தைப் போக்கும்.

புளியம்பழம் :

வாதநோய், பித்த நோய்கள் போகும். நரைதிரை போகும்.

சீத்தாப்பழம் :

இதனால் சித்தப் பிரம்மை போகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அக்ரோட்டு !

T. T. வாசன்,
காஞ்சிபுரம்.

இதை ஆங்கிலத்தில் வால்நட் (Walnut) என்பார்கள். இதனுடைய விதை, மரப்பட்டை, பழம், இலை, காய் எல்லாமே மனித இனத்திற்குப் பயன்படக் கூடியன. இது இந்தியாவில் இமயமலைச் சாரல்களிலும், ஆப்கானிஸ்தானத்திலும் பயிரிடப்படுகின்றது.

அக்ரோட்டிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயை உட்கொண்டு வந்தால், வயிற்றுப் பூச்சி நீங்கும். கண்நோய்களுக்கும் கொடுக்கலாம். இந்த எண்ணெய் மலச்சிக்கலையும், பித்த நீரையும் போக்கக்கூடியது.

இந்த மரத்தின் பட்டையை கியாழமாகப் போட்டுச் சாப்பிட, தொண்டைப்புண் ஆறும். பெண்களுக்குப் பால் சுரப்பதையும் தடுக்கக்கூடிய ஆற்றல் உடையது. இந்த மரத்தின் பழத் தோலைக் கிழாயமாகப் போட்டுச் சாப்பிட, வயிற்றுப் புழுக்கள், மேக நோய்களை போக்கக்கூடிய ஆற்றல் உள்ளது.

இந்த மரத்தின் பழத்தையும் பருப்பையும் சாப்பிட உடலில் காமத்தைப் பெருக்கி, உடலுக்கு நல்ல பலத்தை அளிக்கும். இதனுடைய காயைக் குழந்தைகளைச் சாப்பிடச் செய்து வயிற்றுப் பூச்சிகளைப் போக்கலாம். இதனுடைய இலையை கிஷாயமாக்கி சாப்பிட எலும்புருக்கி நோய் கண்டமாலை போன்ற வியாதிகட்கு கொடுக்கலாம்.

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் !

1990ஆம் ஆண்டில் உலக மக்கள் அனைவரும் எல்லா நலன்களும் பெற்று சீரும் சிறப்புற வாழ வாழ்த்துகின்றோம்.

வாழ்க வையகம் !　　　　வாழ்க வளமுடன் !!

— ஆசிரியர்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy



சிற்சபை
பற்பொடி
பல்நோய், பற்புழு. ரத்தம்.
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.



நீலிக்கெண்ணெய்
இளநரையை மாற்றி
மயிர் நீண்டு வளர



பூத்தைலம்
மயிர் நீண்டு வளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை. 24.

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்கராஜபுரம். கோடம்பாக்கம். சென்னை 24
122.சி ராஜவீதி. காஞ்சிபுரம் 2

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

தண்ணீர்ச் சிகிச்சை முறைகள்

[டாக்டர். மணி, R.I.M.P.]

இம்முறை மருந்தன்று; ஆயினும், பலரும் கொள்ளத் தக்கதாயிருப்பதால், இதன் உபயோகங்கள் சில கூறுகின்றேன்.

ஒருவர்க்குச் சன்னி உடல் தளர்ச்சி, சூரிய ஒளித் தாக்குதல் ஏற்பட்டால், இரண்டு மூன்று பெரியபானைகளில் தண்ணீரைத் தேக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின், நோயாளியின் ஆடைகளைக் களைந்து, தலைமுடியை நீக்கி, உட்கார வைத்து ஒருவர் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றொருவர் நாற்காலிமீது ஏறிநின்று, மேலே சொன்ன குளிர்ந்த நீரை நோயாளியின் தலைமீது பெருந்தாரையாக விட வேண்டும். ஓரிரு நிமிடங்களில் நோயாளிக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். அப்போது நீர்விடுவதை நிறுத்திச் சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் முன்போலவே செய்ய வேண்டும். பின், உலர்ந்த தரையில் நோயாளியை உட்கார வைத்தோ, படுக்க வைத்தோ, கை, கால், தோள் ஆகிய இடங்களில் சூடு உண்டாகத் தேய்க்க வேண்டும். அப்படித் தேய்த்தும் சுரணை உண்டாகாவிடில் பாதம், கண்டைச் சதை ஆகிய இடங்களில் கடுகு பற்றுப் போடவேண்டும். தேவைக்கேற்ப மீண்டும் குளிர் நீரைத் தலைமீது சிறுதாரையாய் விட வேண்டும். மிக வயோதிகர்க்கும், பலவீனர்கட்கும் இப்படிச் செய்யக்கூடாது.

பெண் நோயாளியானால்–சிரிப்பும் அழுகையும் கொண்டிருந்தால் மேற்படி குளிர்நீரைத் தலையில் ஊற்றாமல், இருகையாலும், வாரி முகத்திலும் மார்பிலும் உறைக்கும்படி அடிக்க வேண்டும். மாதவிடாய்க் காலத்தில் இப்படிச் செய்யக்கூடாது.

சில பிள்ளைகள் குழந்தைகளுக்கும் சன்னிநோய் கண்டால் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் அவர்களை உட்கார வைத்

மறைபொருள் மூலிகைகள்!

அக்கினிமுகம்	— செங்கோட்டை
இளஞ்சி	— அவுரி
கோமைவிந்து	— துளசி
பாசம்	— சீரகம்
மேகம்	— கடுக்காய்
வச்சிரவல்லி	— பிரண்டை
வைத்தியமாதா	— ஆடாதொடை

CC0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வாசகர்கட்கு ஓர் அன்பு வேண்டுகோள்!

பத்திரிக்கைகளின் காகித விலை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றது. பத்திரிகை தொழில் நடத்துவது என்பது மிகவும் சிரமமான விஷயம். சித்த மருத்துவ பத்திரிக்கைக்கு பேப்பர் கோட்டா கூட இன்னும் சரிவர கிடைக்கவில்லை. பண நெருக்கடியின் காரணமாக ஒரு சில கால கட்டங்களிலே பத்திரிக்கையை நிறுத்தக் கூடிய சூழ்நிலைகூட ஏற்பட்டதுண்டு. சித்தர்களின் கண்டுபிடிப்பான சித்த மருத்துவத்தை ஒளிவு மறைவின்றி மக்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டுமென்பது எங்கள் தந்தையார் அமரர் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் எண்ணம். அந்தப் பணியை நாங்கள் தொடர்ந்து செய்து வருகின்றோம். மேலும் தொடர்ந்து நல்ல முறையில் நடத்துவதற்கு வாசகர்களின் நல் ஆதரவு தேவை. ஆகையினால் ஜனவரி 1990 லிருந்து இப்பத்திரிகையின் விலையை இரண்டு ரூபாயிலிருந்து, இரண்டரை ரூபாயாகவும் வருட சந்தாத் தொகையும் ரூ. 20லிருந்து ரூ. 28 ஆக உயர்த்தப்படுகிறது என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். வாசக அன்பர்கள் என்றென்றும் எங்கள் பத்திரிக்கைக்கு நல் ஆதரவு தருமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

இப்படிக்கு,

கௌரவ ஆசிரியர்
டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

துத் தலைமீது குளிர்நீரில் நனைத்த துணியைப்போட்டு 10 நிமிடங்கள் வைக்க வேண்டும். பின், பேதியாகும்படி ஆமணக்கு எண்ணெய் தரலாம். இப்படி ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 5 முறை செய்யலாம். தலைக்கு கடுகு போல்ட்டிசை வைத்தும் கட்டலாம்.

வாந்திபேதி கண்டவர்களுக்கு வேறு மருந்து கொடுத்தாலும், நிறைய தண்ணீரைக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். அப்போது நோயாளிக்கு அதிகத் தாகமாக இருக்கும். ஆகவே, [illegible]லிருந்து கழியும் நீருக்கு ஈடு செய்ய வேண்டிய அளவு தண்ணீர் தரலாம். (இப்படி கொடாமல் தடுப்பதோ நிறுத்துவதோ கூடாது).

பிரசவத்தின்போது இரத்தப் போக்கு அதிகமானால், குளிர் நீரை வயிறு, அடிவயிறு ஆகிய இடங்களில் ஊற்றியும், மேற்படி நீரில்நனைத்த துண்டை வாழைப் பூப்போல் சுருட்டிப் பெண் உறுப்பில் வைத்தும் இத்துண்டு அடிக்கடி மாற்றமும் செய்தும் வரவேண்டும் புளித்த காடி ஒரு பங்கு, தண்ணீர் ஒருபங்குசேர்த்துக் குடிக்கவும் கொடுக்கலாம்.

(தொடரும்)

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சரீர இரத்த ஓட்டத்தில் ஊட்டச்சத்தின் பலன்

[டாக்டர். சி. தங்கதுரை, R.I.M.P.]

இயற்கை அன்னையால் உருவாக்கப்பட்ட மனித சரீரம் ஒரு அற்புதப் படைப்பு மட்டுமல்ல, அற்புதமான இயந்திரம் என்று கூறினாலும் மிகையாகாது ஏனென்றால் செயற்கையான இயந்திரங்களை உருவாக்கும் மனிதனை இயக்கும் அவனுடைய சரீர இயந்திரம் மிகவும் நுட்பமானது.

தந்தி, தொலைபேசி கண்டுபிடிப்பதற்கு வெகு காலத்திற்கு முன்னமேயே மனித உடலில் விசித்திரமான தந்தி இயந்திரம் இயங்கிக் கொண்டு வருகிறது. ஆம்! மூளையிலிருந்து நரம்புக் கம்பிகள் மூலம் உடலில் மற்ற உறுப்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் செய்திகள் போவதால், அவன் சிந்திக்கிறான். சிந்திப்பதின் மூலம் திட்டம் இடுகின்றான். திட்டம் இடுவதன்மூலம் புதுமைகளைக் காண முற்படுகிறான். இவையனைத்தையும் மூளையும், நரம்பு மண்டலமும் தான் புரிவதால் அவை தந்தி, தொலைபேசிக் கருவியைவிட அற்புதமல்லவா!

சமீப காலத்தில் விஞ்ஞா கலை எவ்வளவு தான் முன்னேற்றம் அடைந்திருந்தாலும், காணும் பொருளினை விழித்திரையில் படம் பிடித்து மனத் திரையில் உடனடியாக சித்திரமாக பதியவைக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பது கண்கள். இவையெல்லாம் இயங்குவதற்கு மனிதனுக்கு உணவு வேண்டும். அந்த உணவை பெறுவதற்கு உடல் வேலை செய்கிறது. அப்படி வேலை செய்ய முயற்சி வேண்டும். முயற்சி எங்கிருந்து வருகிறது? பலமிருந்தால் முயற்சி வரும். பொதுவாக உண்ணும் உணவு தான் எல்லோருக்கும் பலத்தைத் தருகின்றது.

ஊட்டமுள்ள உணவு என்பது நாம் உட்கொள்ளும் உண

உணவைப்பற்றி

நாம் எப்போதும் உணவை சூடாக சாப்பிட விரும்புகின்றோம். சமைத்த உணவை ஆறிப்போகாமல் இருக்க ஹீட்டரில் வைத்தால், உணவினுடைய சத்துக்கள் குறைந்து விடும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவச் செம்மல்

டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின்

படத்திறப்பு விழா

செங்கற்பட்டு மாவட்ட சித்த மருத்துவச் சங்கம் சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபை அவர்களின் படத் திறப்பு விழா 17—12—89 ஞாயிற்றுக்கிழமை காஞ்சியில் வெகு விமரிசையாக நடத்தப்பட்டது. அதுசமயம் இந்திய அரசாங் கத்தில் இந்திய மருத்துவ நிபுணரான டாக்டர். கலிபதுல்லா அவர்களும், சித்த மருத்துவ நிபுணரான டாக்டர். ஆனந்தகுமார் அவர்களும், சித்த மருத்துவர் டாக்டர். ஜெகந்நாதன் அவர் களும், மற்றும் பல நூற்றுக்கணக்கான சான்றோர்களும் கூட்டத் தில் கலந்து கொண்டு கூட்டத்தை சிறப்பித்தனர்.

வில் அடங்கியுள்ள சத்துள்ள உயிரணுக்களைப் பொருத்துள்ளது. It is not what the people eat; but what they digest that makes them strong என்று கூறுவார்கள். ஒருவன் எவ்வளவு உணவு உண்ணுகிறுன் என்பதல்ல குறிக்கோள். உண்ட உணவு எந்த அளவு ஜீரணம் செய்யும் சக்தியினைப் பெற்றிருக்கின்ருனே, அதுவே அவனை வலிமையுள்ளவனுக இருக்கச் செய்கின்றது.

உதாரணமாக ஒரு கிலோ உருளைக்கிழங்கையும், ஒரு கிலோ கீரையும் எடையைப் பொறுத்த வரையில் ஒன்ருக இருந்தாலும், அவைகளில் உள்ள சத்துப் பொருட்களின் (உயிரணுக்களின்) அளவைப் பார்த்தால் உருளைக்கிழங்கை விட கீரையே தீமையற்ற சிறந்த (ஊட்டமுள்ள) உணவாக இருக்கின்றது.

ஒரு உணவை உட்கொள்ளும்போது, அதனுல் உடலுக்கு எந்தவிதமான தீமையோ, அசௌகரியமோ தூண்டுதலும் ஏற்படாமல் இருந்தால் அதுவே ஊட்டமுள்ள சத்துணவு என்று கருதப்படும். சில உணவுகள் சுறுசுறுப்பைத் தூண்டினுலும், அவை உண்பதில் மந்தமென்ற தூண்டிலுக்கு உடல் இரையாகி விடுகிறது.

'வாழ்வே மாயம்' என்று கூறுவார்கள். அந்த மாயமான வாழ்வுகூட நாம் உண்ணும் உணவில் தான் அடங்கி இருக்கின்றது. அந்த உணவு கடினமான பொருள்களாகவோ, அல்லது நீர்த் தன்மையுடையதாகவோ, அல்லது ஆவியாகவோகூட இருக்கலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

உணவு இரண்டு வழியாகக் கிடைக்கின்றது. அவை உள்முகமாகவும் வெளிமுகமாகவும் கிடைக்கின்றன. உள்முகமாக என்பது உண்ணும் உணவிலிருந்தும், வெளிமுகமாக என்பது ஐம்பூதங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்ற மண் தீ, நீர், காற்று, ஆகாயம் ஆகியவை மூலம் கிடைக்கப்படுகின்ற உணவு மனித உடலின் இரத்த ஓட்டத்திற்கு வெள்ளோட்டமாய் அமைகின்றது.

பொதுவாக மனித உடலில் 25,000 பத்துக் கோடி சிகப்பு இரத்த அணுக்கள் இருப்பதாகக் கருதப்படுகின்றது. இதில் ஒரு வினாடிக்கு எழுபது லட்சம் இரத்த அணுக்கள் இறந்துக் கொண்டே இருக்கின்றனவாம். நாம் உண்ணுகின்ற உணவின் மூலம் இப்படி இறந்துக் கொண்டிருக்கும் அணுக்களுக்குப் பதில் புதிய அணுக்களைத் தரவேண்டும்.

ஆனால், நாம் அப்படிச்செய்வதில்லை. புதிய அணுக்கள் தோன்றும்படியான ஊட்டமுள்ள (உயிரணுக்கள் நிறைந்த) உணவை நம்மால் கொடுக்க முடிவதில்லை. அப்படிக் கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்தால், நாம் பல ஆண்டுகள் உயிர் வாழ முடியும் என மருத்துவ ஞானிகள் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

எந்த உணவும் அப்படியே சேதம் ஏதும் இல்லாமல் ஜீரணிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் கலந்து விடுவதில்லை. நாம் உண்ணும் உணவில் அரைக்கால் பாகத்தையே உடல் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றது. எஞ்சிய உணவை தள்ளி விடுகின்றது.

அந்த அரைக்கால் பாகமும் சத்துள்ள ஊட்டமுள்ள உணவாக இருந்தால் வினாடிக்கு வினாடி இறந்துக் கொண்டிருக்கும் சிகப்பு அணுக்கள் உடலுக்கு வேண்டிய அளவு கிடைத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

அப்படி கிடைக்காமல் போனால் அது பெரும் நஷ்டமேயாகும். அதனால் ஊட்டமுள்ள உணவு எவை என்பதை அனுபவத்தினால் அறிந்து, அதைக் கடைப்பிடித்து சரீர இயந்திரத்தை பழுதுபடாமல் இயக்கிடுவோம். *

கல்வி அமைச்சர்

மாண்புமிகு பேராசிரியர் அன்பழகனார் அவர்களின் ஆர்வம்!

தமிழிலே வளர்ந்த மருத்துவம் சித்த மருத்துவம். மூலிகைகளைக் கொண்டு மனித நோய்களை தீர்க்கக் கூடியது. எனவே இங்கு சித்த மருத்துவம் இடம் பெற்று தனி ஆய்வு செய்ய வேண்டும் என்று தன் ஆர்வத்தை, டிசம்பர் மாதம் அண்ணாமலை பல்க [illegible]
மளிப்பு விழாவில் வெளிப்படுத்தினர்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

உடல் நலம் காக்கும் வல்லாரை

(டாக்டர். S. பத்மநாபன், ஈரோடு)

வல்லாரை சர்பத் :

வல்லாரை 1 கிலோ, ரோஜாப் பூ ½ கிலோ, இரண்டையும் சேர்த்து கல்லுரலிட்டு இடித்து வடிகட்டி சாற்றை எடுத்து கொள்ளவும். சாற்றுடன் 2 லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு ½ லிட்டராக சுண்டும் வரை எரித்துக் கொண்டு அதில் சீனி 1 கிலோ சேர்த்துப் பதமாக காய்ச்சி வடித்து கொள்ளவும். தினம் 3 வேளை 2 தேக்கரண்டியளவு சுடு தண்ணீர், அல்லது பசும் பாலில் விட்டு கலந்து சாப்பிட்டு வர.

தீரும் நோய்கள்:

கோடைகட்டி, வேர்க்குரு, மேகச்சூடு உடம்பு எரிச்சல் யாவும் தீரும்.

வல்லாரை காயகல்பம் :

சதுரமாக ஒரு குழி வெட்டி அதில் சேங்கொட்டை 2 கிலோ கடுக்காய் 2 கிலோ, தான்றுக் காய் 2 கிலோ நெல்லிமுள்ளி 2 கிலோ, ஆகியவைகளை கலந்து போட்டு மேல் மண்போட்டு அதில் வல்லாரை கொடிகளை நட்டு தண்ணீர் விட்டு பயிர் செய்து வந்தால் வல்லாரை கறுப்பாக பயிராகும். அந்த இலையை பரித்து காடியில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து இடித்து சலித்து மண் கலயத்தில் மூடி வைத்து கொண்டு காலை, மாலை இரு வேளையும் கை பிடியளவு சூரணத்தையும், காடியும் சாப்பிட்டு வந்தால் நரை திரையை போக்கி இளமையுடன், உடல் கட்டுடன், பொன் மேனியும், அழகுடன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம்.

பால் கொடுக்கும் வல்லாரை:

வல்லாரையை பால் கொடுக்கும் பசுக்களுக்கு தீவனமாக

பசலைக்கீரை !

மூத்திரக் கடுப்பை போக்கும். மூத்திர ஒழுக்கு, வெள்ளை, வெட்டை, வாந்தி, நீர்க்கட்டு முதலிய வியாதிகள் குணமாகும். நல்ல ரத்தத்தை உண்டாக்கும். வெப்பத்தைக் குறைக்கும். மலச்சிக்கல் தீரும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கொடுத்து வந்தால் பால் நிறைய கொடுக்கும்.

இவ்வல்லாரையை பற்றி சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் கீழ்கண்டவாறு பாடியுள்ளார்.

"அக்கர நோய் மாறு மகலும் வியிற்றுழிவு
தக்க விரத்தக் கடுப்பு தானேகும்—பக்கத்தி
லெல்லாரையும் மருந்தே யுரைத்து நன்மனையுள்
வல்லாரையை வளர்து வை."

நோய் வராமல் தடுத்து உடல் நலத்துடன் இருப்பதற்கு இயற்கையாக கிடைக்கும் வல்லாரை, கரிசலாங்கன்னி, தூதுவளை, பொன்னாங்கண்ணி போன்ற மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நலத்துடன் வாழ்ந்து நோயை வெல்வோம்.

(தொடரும்)



பிழை திருத்தம்!

சித்த மருத்துவம் டிசம்பர் 89ஆம் இதழில் 22-ம் பக்கத்தில் "வல்லாரைத் தைலம்" என்ற தலைப்பில் கீழ்கண்ட திருத்தத்தைச் செய்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

வல்லாரைச் சமூலச்சாறு	—	$1\frac{1}{2}$ லிட்டர்
நல்லெண்ணெய்	—	$\frac{3}{4}$ லிட்டர்
பசும்பால்	—	$\frac{3}{4}$ லிட்டர்

அதிமதுரம், வெட்டிவேர், விளாமிச்சைவேர், வகைக்கு 50 கிராம் கிச்சிலிக்கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு வகைக்கு 20 கிராம் என்று திருத்தி வாசிக்கவும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பூண்டுத் தேன்
GARLIC HONEY

(சிற்சபை பார்மசி தயாரிப்பு)

வெள்ளைப் பூண்டின் அற்புத குணங்களை அறிந்தவர்கள் இந்திய நாட்டவர்கள் தாம். நோய் வராமல் தடுக்கப் பூண்டை உணவிலே சேர்த்தவர்கள் தென் நாட்டவர்களே!

பூண்டுக் குழம்பு
பூண்டு ரசம்
பூண்டுத் துவையல்

இவை தென் நாட்டில்தான் பழக்கம்!

எனவே

"பூண்டுத் தேனை வாங்கி அருந்துங்கள்!"

இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) இரத்தத்தில் கொழுப்பு (Blood Cholestrd) இருதயக் கோளாறு (Heart Disease) சுவாச காசம் (Asthma) நீடித்த சளிப்பு (Chronic Cold) இருமல், வாய்வுப் பொருமல், நரம்பு வலி தோள்வலி முதலியன நீங்கும். சீரணம் அதிகரிக்கும்.

கிடைக்குமிடம் :

சரசுவதி மெடிக்கல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.
122-C, ராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கண் வியாதிகட்கு சித்தர்கள் கண்ட மருத்துவங்களில் சில முறைகள்

[டாக்டர். C. R. குமார்]

1. அதிமதுரம், திப்பிலி, மிளகு, சுக்கு, சங்கு, மயில்துத்தம், புங்கம்வித்து, பீதரோகணி, மனோசீலை ஆகியவைகளை ஒரே அளவாக எடுத்து நந்தியாவட்டை பூவின் சாற்றில் அரைத்து நீள மாத்திரை அளவு உருட்டி, உலர்த்தி எடுத்துக்கொண்டு, தேனில் குழைத்து கண்ணிற்கு இடவேண்டும். இதன் மூலமாக கண்படலம், ஒளி மங்கல் நீங்கும்.

2. பசுவின் வெண்ணெய், வசம்பு, கோஷ்டம், அரிசி திப்பிலி, மிளகு, வெண் சங்குப் பொடி, மனோசீலை, மரமஞ்சள், தன்றிக்காய் பருப்பு இவைகளை சரியெடையாக எடுத்து, இடித்துத் தூளாக்கி வெள்ளாட்டுப் பாலில் நன்ருய் அரைத்து மாத்திரைகளாக திரட்டி காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையானபோது தாய்ப்பாலில் இழைத்து கண்ணில் இட, கண் துடிப்பு, கண்ணில் சிவப்பு, கண் படலம், கண்ணில் 'பூ' இவைகள் விரைவில் குணமாகும்.

3. வெள்ளைச் சாரணைவேர், பீதரோகணி, இவை இரண்டும் சரியளவு எடுத்து, தாய்ப்பாலில் அரைத்து நீள மாத்திரையாக திரட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையானபோது தாய்ப்பாலில் கண்ணில் இட, கண்படலம், கண்ணில்பூ இவை நீங்கும்.

சித்த மருத்துவ முன் இதழ்கள் விற்பனை !

மலர் 4 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 20-00
மலர் 5 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 25-00
மலர் 6 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 25-00
மலர் 7 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 25-00

தபால் செலவு தனியாக ரூ. 2-00 சேர்த்து தேவைக்கு மணியார்டர் செய்து பெற்றுக்கொள்ளவும்.

—ஆசிரியர்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சதகுப்பை

[சென்னை, பப்பி]

சதகுப்பைக்கு மதுரிகை (அ) சோயிக்கீரை விதை என்ற பெயர்களும் உண்டு. இது மத்திய ஐரோப்பாவிலும், இந்தியாவின் உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் பயிராகின்றது. இது ஒரு வகையான பூண்டு வகையைச் சேர்ந்தது.

இதனுடைய விதையும், இலையும், பூவும் மருந்துக்கு பயன்படுகிறது. இதனுடைய இலையை எடுத்து இடித்து சாறெடுத்து குழந்தைக்கு கொடுக்க, மாந்த நோய் போகும். இதன் மூலமாக காக்கை வலிப்பு போகும். இதன் இலையை சூரணம் செய்து சாப்பிட கபம், பீநிசம், மூலக் கடுப்பு முதலியவை குணமாகும். இலையை எண்ணெய் தடவி, வதக்கிக் கட்ட வீக்கம் பழுத்து உடையும். இலையை கிஷாயமிட்டு சாபிப்ட மாத உதிரச்சிக்கல் தீரும்.

சதகுப்பையின் விதையை பொடியாக்கி கொடுக்க வயிற்று வலி குணமாகும். விதையை அரைத்து வெந்நீராவியில் வேக வைத்து, வேருடன் சேர்த்து பற்றுபோட கீல்வாதநோய் குணமாகும். இருபது பங்கு நீருடன் ஒருபங்கு சதகுப்பைப் பூவை சேர்த்து கிஷாயமிட்டு கொடுக்க உதிரச்சிக்கல் குணமாகும்.

பொதுவாக "சதகுப்பையானது" தலைவலி, வாதரோகம், ஆசனக்கடுப்பு, பீநிசம் இவைகளை போக்கக் கூடியது. இது பசியைத் தூண்டும். வாயுவை அகற்றும். சிறுநீர் பெருக்கும். கர்ப்பத் தரிப்புக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

சந்தா பதிவு செய்ய விரும்புவோர் கவனிக்க !

சித்த மருத்துவ இதழுக்கு ஆண்டுச் சந்தாப் பதிவு செய்ய விரும்புவோர், கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு ரூபாய் 28-00 அனுப்பிப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

சிற்சபை சித்தானந்த வைத்தியசாலை (தலைமை நிலையம்) 122-C, ராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2	சிற்சபை மருத்துவமனை (கிளை நிலையம்) 152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

குறிப்பு:— அன்பர்கள் மணியார்டரில் தமை கூப்பனில் தங்கள் விலாசத்தை முழுமையாகவும், சரியாகவும் எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy



மது என்ற அரக்கனே நோயெனும் சிறைக்கு வழிகாட்டி!

[டாக்டர். சி. தங்கதுரை, R.I.M.P.]



[வாசர்களுக்கு சித்த மருத்துவ மலர் 1, 2, 3, கிடைக்காத சூழ்நிலையில் மூன்று மலர்களிலிருந்தும், முறையாக ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு கட்டுரையாக வெளியிடப்படும்.]

மது அருந்துவது மானிடர் உரிமை என நம்முடைய நாட்டு மக்களிலே பலர் எண்ணி வருகின்றனர். மேலை நாடுகளில் வாழுகின்ற மக்கள் அந்தந்த நாட்டினுடைய தட்ப வெப்ப நிலைகளுக்கு ஏற்றார் போல தங்கள் சீதோஷ்ண நிலையைப் பராமரித்துக் கொள்ள இந்தப் பழக்கத்தினை மேற்கொண்டுள்ளனர் என்று கூறப்படுகிறது. ஆனல் நம்முடைய நாட்டிலோ செல்வத்தில் மிதக்கின்ற செல்வந்தர்கள் முதல் வறுமையில் நீந்திடும் மக்கள் வரை இப்பழக்கத்தினை ஒரு நாகரீகக் கருவியாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

நம்முடைய நாட்டு மக்கள் நிலவளத்தினை, நீர்வளத்தினைப் பெருக்குகின்றார்களோ, இல்லையோ மக்கள் தொகையை பெருக்குவதில் வல்லவர்களாக இருக்கின்றனர். அதிலேயும் அன்றாடங்காய்ச்சிகளின் எண்ணிக்கை அதிகம். அவர்களிலே சிலர் கூலியையே, கஞ்சியை காய்ச்ச தவறினலும், மது காய்ச்சத் தவறுவதில்லை. ஏன்? என்று அவர்களைகேட்டால் வறுமையின் கொடுமையிலிருந்து விடுதலை பெற மது காய்ச்சுவதின் மூலம் கிடைக்கின்ற வருமானத்தைக் கொண்டுவயிற்றை கழுவி கொள்ளலாமே! என்று கூறுகின்றூர்கள். இச்செயல்களின் மூலம் அவர்களால் ஒரு வேளை வயிற்றுப் பசியைத் தீர்த்துக் கொண்டாலும் வாழ்க்கைப் பசியை தீர்த்துக் கொள்ளமுடிவதில்லை.

கவனிக்க!

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல் விலை, தபால் செலவுடன் ரூ. 2-50 பை ஆகும். வாங்கி பயனடையுங்கள்.

கிடைக்குமிடம்:

சிற்சபை பார்மசி,

கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மது அருந்துவதினல் ஏற்படக் கூடிய தீமையை உணரக் கூடிய போதிய கல்வி அறிவு இல்லாமையே இவற்றிற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக அமைகின்றது. கல்வி அறிவு உடயவர்கள் கூட மிக எளிதில் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகின்ற காட்சிகளையும் பார்க்கின்றேம். கவிஞர்கள் கூட மதுமேகத்தை தம் தேகத்தில் நீராவியாக ஆக்கி கவிதை மழை பொழிந்து இலக்கியப் பயிர்களை வளர்க்கின்றார்களோ? என்ற அறியாமை உணர்வு இன்று நிலவி வருகின்றது. அப்படியென்ன? மதுக்கடலில் நம் கற்பனை ஓடத்தை செலுத்தினல் தான், அவர்களால் கவிதையெனும் கலங்கரை விளக்கைக் காணமுடியுமா? வள்ளுவர் என்ன மது அருந்திதான் 1330 குறட்பாக்களை இயற்றினரா? அல்லது ஔவைப்பாட்டி மது அருந்திதான் ஆத்திச்சூடி எழுதினளா? அல்லது, மது அருந்திதான் சகுந்தலாதேவி கணிதமேதையானளா? அல்லது மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமைதனை கொளுத்துவோம்'' என்று பாரதியார் மது அருந்திதான் பாடினரா? எனவே ஒருவர் மேதையாவதற்கும், கவிஞராவதற்கும் மது ஒரு துணைக்கருவியாகப் பயன்படுவதில்லை என்பதை மேற்கூறிய எடுத்துகாட்டுகளால் தெளிவாக நாம் உணருவோம்.

உலகப் பொதுமறை அளித்த வள்ளுவர் தான் வடித்த திருக்குறளில் ''கள்ளுண்ணுமை'' எனும் தலைப்பில் ஒரு அதிகாரத்தையே உருவாக்கினர் அதில்,

''ஈன்றாள் முகத்தேயும் இன்னதால்; என்மாற்றுச்
சான்றோர் முகத்துக் களி'

என்று கூறியிருக்கின்றார். அதாவது பத்து மாதம் தன்னுடைய கருச்சிறையில் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து இந்த உலகத்திற்கு விடுதலை செய்யப்பட்ட தன் மகன் எந்தக் குற்றத்தை செய்தாலும் ஒரு தாய் வெறுப்பு அடையமாட்டாளாம். ஆனல் அதே மகன் கள்ளுண்ட மயக்கத்தால் அவள் பாதங்களில் விழுந்து கண்ணீர்த் துளிகளை சிந்தினலும், அவள் வெறுப்பைத் தான் அடைவாளாம் ஒரு தாய்க்கே இந்த உணர்வு ஏற்பட்டால் மற்றவர்களுக்கு எப்படியிருக்கும் என்ற சிந்தனைக் கேள்வியை இக்குறளின் மூலம் வள்ளுவர் நம் உள்ளத்தில் எழுப்பியிருக்கின்ருர்.

மது என்பது ஓர் உணவுப் பொருள் அல்ல. அது பதார்த்

ஊமத்தை இலை!

இலையை சாறு எடுத்து காதில் விட காது வலி குணமாகும். இலையை உலர்த்தி புகை பிடித்தால் ஆஸ்துமா, காசநோய் குணமாகும். இலையை ஒத்தடம் கொடுத்தால் கட்டி, வீக்கம் குணமாகும்.

Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

தங்கள் சிதைவினால் ஏற்படக் கூடிய ஒருக் கழிவுப்பொருள். அது கோதுமை, சோளம், ஓட்ஸ், பார்லி, அரிசி, திராட்சை. கள், பதனி முதலிய வற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது ஒரு கொடிய விஷம். ஆனால் ஒரு சிலர் இதை உணவு பொருளாகவே எண்ணி நாள் பூராவும் இதனையே வாழ்க்கைத் துணைவியாகக்கூட கருதுகின்றனர். அப்படி அளவுக்கு மீறி குடிப்பவர்கள் கலை உணர்வினைக் காண வேண்டிய கண்களை இழந்து கொலை உணர்விற்குத் தூண்டடப்படுகிறார்கள். சிந்தனை உணர்வினை தூண்டக் கூடிய அறிவுக் கண்களை இழந்து புத்தி சுவாதீனமில்லா உலகிற்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். அது மட்டுமல்ல, குடிபழக்கமுள்ள ஒருவன் புற்றுநோய் வாசலை நோக்கி செல்வதோடு மட்டுமல்லாமல், தன் வாசலை நாடி வந்த இளம் மனைவியின் மங்கல நாணைப் பறித்து அவளை விதவையாக்குகிறான். குடிபழக்கமுள்ள ஒருவன் தான் பெற்றெடுத்த மழலைச் செல்வங்களைத் தந்தையில்லா உலகில் பரிதவிக்க விடுகிறான். குடிபழக்கமுள்ள ஒருவன் தன்னைப் பெற்றெடுத்த பெற்றோர்களின் பாதங்களில் பாவமலர்களைத் தூவிடும் பாவியாக மாறிவிடுகிறான். எனவே. குடிப்பழக்கம் ஒரு தனி மனிதனை மட்டுமல்ல, அவனை சார்ந்த சுற்றத்தையே பாழ்மண்டபத்தில் வசிக்க செய்து விடுகின்றது.

சித்த மருத்துவர் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை

மருத்துவமனையில் நடைபெறும் ஜனவரி மாத நிகழ்ச்சிகள்

* ஒவ்வொரு மாதமும் 20ந் தேதியன்று காலை 8மணி முதல் பகல் 12 மணிவரை மாலை 4 மணிமுதல் 8 மணிவரை டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் நினைவாக இலவச சித்த மருத்துவ சிகிச்சை செய்யப்படும்.

* பிரதி வியாழன்தோறும் மாலை 5-30 முதல் 6-30 வரை "சித்த மருத்துவச் சிறப்புகள்" என்றும் பொருள்பற்றி அறிஞர்களின் சிறப்புரைகள்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் மனவளக்கலை மன்றம்

[அரங்கராஜபுரம் கிளை]

டாக்டர். சிற்சபை மருத்துவ மனையிலுள்ள "அகத்தியர் தியான மண்டபத்தில்" வியாழன்தோறும் மாலை 6-30 முதல் 8 மணி வரை குண்டலினி யோகப் பயிற்சி கற்றுத்தரப் படும். ஆசிரியர்கள்: பிரபாகர் பத்ரி அவர்கள், அருள்நிதி. பழனியப்பன் அவர்கள், அருள் நிதி. சுந்தரேசன் அவர்கள், அருள்நிதி. டாக்டர். அம்பிகாபதி அவர்கள்.

* ஜனவரி 21ந் தேதி ஞாயிறு காலை 9 மணிமுதல் 12 மணிவரை அக்குபிரஷர் பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும்.

* பிரதி ஞாயிறு காலை 7-30 முதல் 8-30 வரை சிறப்பு எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும். அருள்நிதி டாக்டர். இரத்தின குமார் அவர்கள்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

இந்த கொடுமைகளையெல்லாம் உணர்ந்த காரணத்தினால் தான் அண்ணல் காந்தியடிகள் 'என்னை ஒரு மணி நேரம் இந்த நாட்டின் சர்வாதிகாரியாக நியமித்தால் கள், சாராயக் கடைகளை நஷ்ட ஈடு கொடுக்காமலேயே மூடிவிடுவேன் என்று மனம் நொந்து கூறினார். மேலும் மலேரியா போன்ற நோய்கள் உடலை மட்டும் தான் பாதிக்கும். ஆனால் மதுப் பழக்கமோ உடலையும் ஆன்மாவையும் சீரழிக்கும் இரு தலைக் கொள்ளியாக மாறும் என்றும் அவர் கூறினார்.

தென்னாட்டு காந்தி என்று பெயர் பெற்ற பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கள் தமிழகத்தின் முதல்வராகப் பொறுப் பேற்றபோது மது விலக்குச் சட்டத்தினால் எவ்வளவு கோடி ரூபாய் நஷ்டம் ஏற்பட்டாலும், அதனைத் தீவிரப்படுத்துவது என்ற சூளுரையோடு ஆட்சி பீடம் ஏறினார். ஆனால், வெண்ணை திரண்டுவரும் போது தாழி உடைந்ததைப் போல், காலனுடைய கொடிய கரங்கள் வெகுவிரைவில் அவரை நம்மிடமிருந்து பரித்துக் கொண்டன. அவர் மாற்றான் தோட்டத்து மல்லிகை தான் மணக்கும் என்றார். ஆனால் நம்முடைய மக்களில் சிலர் மாற்றான் நாட்டு மதுவும் மணக்கும் என்று அம்மது மலரை நாடிச் செல்கின்றனர்.

அத்திப் பட்டை !

அத்திப்பட்டையுடன் மோரைசேர்த்துநன்றுகஇடித்து, எடுத்து, அதை பிழிந்து அந்த ரசத்தை ½ லிட்டர் வீதம் மூன்று நாட்கள் குடிக்க, பெண்களுக்கு ஏற்படும் "அதி உதிரப்போக்கு" நிற்கும்.

அத்திப் பூவையும், குதிரைக் கொம்பையும் காண்பது அரிது. அதுபோல் மிகுந்த குடிபழக்கத்திற்கு இடையே புகை பிடிக்காத குடிகாரனைக் காண்பது அரிது. "புகை பிடிப்பவர், இந்த இடத்தில் குடிப்பது கூடாது" என்று மதுக் கடைகளுக்குவெளியில் அனைவரும் பார்க்கும் படியாக அறிவிப்பை விளம்பரம் செய்து விட்டால், குடிகாரர் அத்தகைய மதுக் கடைகளுக்கு வராமல் செய்து விடமுடியும் என்று "ஹோரேல் கிரின்லி" என்பவர் கூறியிருக்கிறார். எனவே, இது போன்ற அறிவுரைகளை இளம் உள்ளங்களின் மனதில் பசுமரத்தில் அடித்த ஆணிபோல் பதியவைத்து மது என்ற அரக்கனை வெஞ்சிறையில் அடைத்திடுவோம். தூது ஏதேனும் அவன் அனுப்பினால் தீதுதான் உன்னால் அதிகம் என்று கூறி மீதமுள்ள மக்களையாவது நோயெனும் சிறையிலிருந்து விடுதலை செய்வோம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பல்வேறு மொழிகளில் ஐந்து மூலிகைகளின் பெயரும் அதன் பயன்களும்

எண்	தமிழ்	தெலுங்கு	கன்னடம்	மலையாளம்	இந்தி	இங்கிலீஷ்	பயன்கள்
1.	ஏலம்	Elakulu	Elakki	Elattari	Elachi	Cardamom Seeds	கோழை, வாயிற் உமிழ் நீர், அதிகம் சுரத்தல், இருமல், பேதி, பித்தம் நீங்கும்
2.	கருப்பூர வள்ளி	Karpuravalli	Dodda-Patri	Kurkka	Panjiri-kapa'	Thick-Leaved Lavander	கபம், நீர்க்கோவை. வாதக்கடுப்பு, இருமல்அம்மைக் கொப்புளம் நீங்கும்.
3.	கரிசலாங் கண்ணி	Guntagalija-eru	Kadige-Garage	Kanjunni	Bungrah	Eclipta-Prostata	காமாலை, வீக்கம், பாண்டு போக்கி நன்கு உடலை தேற்றும்
4.	கடற்பாலை	Samudrapala	Chandra-pada	Samudra-Yogam	Samandaika-Patta	Elephant Creeper	கபம், அதிமூத்திரம், வாதம் இவைகளை நீக்கும்.
5.	நீர்ப்பிரமி	Shambrani Chettu	Nirbrahmi	Nirbrahmi	Barambhi	Thyme-Leaved Gratiola	சுகபேதியாகும், நீரை பெருக்கும் உடலுக்கு பலத்தை அளிக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வாசகர் கடிதங்கள்

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,

வணக்கம்.

சித்த மருத்துவத்தை நல்ல முறையில் பரப்பி வருகின்ற தங்களிடம் மனோநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களை "சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் குணப்படுத்த முடியுமா! என்பதனை பற்றிய கட்டுரை எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றேன். தங்களது கட்டுரை மூலம் பலரது வாழ்வை மீண்டும் ஒளி வீசிட செய்ய முடியுமென்று நினைக்கிறோம்.

இப்படிக்கு,

மோகன்குமார்,

தாராபுரம்.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு.

வணக்கம்.

தந்தையாரின் அடிச்சுவட்டை பின்பற்றி தாங்கள் வெளியிடும்மாத இதழ் அருமை. சாஸ்திர வழியில் வெளியிடும் மருத்துவச் செய்திகள் மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது. வெந்தயம், வாழைக்கனி, வெங்காயம் ஆகிய பலன்களை அறியும்போது மனம் நிறைந்தது. சிறந்த கருத்துக்களுக்கு தலை வணங்கி ஏற்கிறோம்.

இப்படிக்கு,

இராஜாராம்,

மதுரை.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,

வணக்கம்

1989ம் வருடம் நவம்பர் இதழில் 27ம் பக்கத்தில் [illegible] களின் பெயர்களை டல மொழிகளில் எழுதியுள்ளீர்கள். அவை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பல மொழிகளிலும் பிரிண்டு செய்து வெளியிட்டால் எங்களைப் போன்றவர்கட்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக இருக்கும்.

இப்படிக்கு,

ராமலிங்கம்,

பெங்களூர்.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,

வணக்கம்.

தங்கள் புத்தகமான "சித்த மருத்துவம்" எங்களை போன்றவர்கட்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது. தங்கள் பத்திரிக்கைகளில் சில சமயங்களில் தொடர்கட்டுரைகள் எழுதப்படுகின்றன. ஆனால் அந்த கட்டுரைகள் அடுத்தடுத்த மாதங்களில் தொடர்ச்சியாக வருவதில்லை. இதன்மேல் தனி கவனம் செலுத்தி அடுத்தடுத்துவருமாறு ஏற்பாடு செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

கோபால்சாமி,

சேலம்.

அன்புள்ள ஆசிரியருக்கு,

வணக்கம்

டிசம்பர் 89ல் வெளியீடான சித்த மருத்துவத்தில் "சுவாமி விவேகாநந்தரும், சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியும்" என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். மிகவும் அருமையான கட்டுரை இக்காலத்தில் நாம் விரும்பி ஏற்கக்கூடியவர் சுவாமிவேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களே.

இப்படிக்கு,

[illegible]தா,

திருச்சி.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிற்சபை மருத்துவமனை

CHITSABAI HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்.

சென்னை-24.　　　　தொலைபேசி: 428098



நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், பீனிசம், சுவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய் முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

விரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

குறிப்பு:— சர்க்கரை வியாதிக்கும் உத்திரவாத சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்கள்:

கௌரவ மருத்துவர்: **டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி**
டாக்டர். சி. இரத்தினகுமார்

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம்: காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

பஸ் தடங்கள்: 11 D, 12 C.

இறங்குமிடம்: அரங்கராஜபுரம், நாகார்ஜுன நகர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பதிவு எண் : 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண் : TN/KCM/27

மது, சிகிரெட், கொக்கேன் போன்ற வஸ்துக்களை அதிக அளவு உபயோகப்படுத்துபவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு வலிப்பு நோயும், மூளை வளர்ச்சி பாதிப்பும், நிலையாத் தன்மையும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

துருக்கி நாட்டில் ஒரு கர்ப்பிணிக்கி, ஓர் ஆண் குழந்தை பிறந்தது. அவன் கையில் துப்பாக்கி குண்டு ஒன்று பதித்திருந்தது. இதற்குக் காரணம் அவள் கருவுற்றிருக்கும்போது சொத்துத் தகராறு காரணமாக துப்பாக்கி குண்டினால் பாதிக்கப்பட்டாள்.

உலகச் சுற்றில் மருத்துவம்

பார்க்கின் சோனியம் (Parkinsonium) என்ற வியாதிக்கு மருந்து கிடையாது. இது சாதாரணமாக வயதானவர்களுக்கு வரக்கூடியது. "அட்ரீனல்" சுரப்பியிலிருந்து மெல்லிய சவ்வுகளை எடுத்து மூளையில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதியில்வைத்து அறுவை சிகிச்சை செய்து, இரத்த வியாதியை அமெரிக்காவில் குணப்படுத்துகின்றனர்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் பெரியம்மைக்கு போடப்படும் தடுப்பு ஊசியை நிறுத்தி விடலாம் என்று சொல்கிறது. உலகத்தில் பெரியம்மை நோய் அநேகமாக ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது. இருந்தாலும் அமெரிக்காவில் ராணுவப் படையில் மட்டும் இன்னும் உபயோகிக்கின்றனர்.

வெளிநாட்டில் புதிதாக செயற்கை ரத்தம் "புளூயோசால்" (Fluosol) என்ற பெயரில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. இதை சாதாரண சீதோஷ்ண நிலையில் மூன்று வருடம் பாதுகாக்கலாம். அதிக செலவு கிடையாது. அவசர சிகிச்சைக்கும், போர்க்களத்திலும் உபயோகப்படுத்தலாம். இதனுடைய பயன் 72 மணி நேரம் வரையில்தான் இருக்கும்.

பிரென்சு நாட்டில் அக்குபன்சர் முறையும், வண்ண மருத்துவமும், ஜப்பான் நாட்டில் அக்குபிரஷர், அக்குபன்சர் முறைகளும், இங்கிலாந்து நாட்டில் இயற்கை மருத்துவமும். ஜர்மனி நாட்டில் ஆயுர்வேதம், அக்குபன்சர் முறைகளும், சீன நாட்டில் அக்குபன்சர் முறையும் பிரபலமாகி வருகின்றன. ஆனால் நம் நாட்டில் !

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர் ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-[illegible] (போன் 2161) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy